

ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL A NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS

Una herramienta preventiva de solución a conflictos interpersonales

ELABORATION AND APPLICATION OF AN EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM FOR CHILDRENS BETWEEN 8 AND 9 YEARS OLD

A preventive tool in light of interpersonal conflicts solution

Patricia Andrade Torres

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación.
Barcelona, Cataluña, España

Alicia Álvarez García

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación.
Barcelona, Cataluña, España

RESUMEN:

El propósito de este estudio fue elaborar un programa de educación emocional y aplicar el mismo a treinta y cinco niños de entre ocho y nueve años, como una herramienta de solución de conflictos interpersonales. Como bien sabemos, las emociones forman parte de las experiencias diarias de las personas, sin embargo, en muy pocas ocasiones las personas reflexionan o se cuestionan acerca de las mismas. Por esto, se busca conocer el rol de la educación emocional dentro del aprendizaje y la concientización del actuar y sentir de los seres humanos. Mediante un análisis empírico, se aplicaron encuestas tanto a la maestra como a los niños, con el fin de obtener un criterio de diagnóstico acerca del conocimiento en sus competencias emocionales. Después, se procedió a aplicar el programa de educación emocional Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica. A partir del análisis, se llegó a la conclusión de que, si existe una efectividad del programa en cuanto a las competencias de la consciencia emocional, con un desarrollo de vocabulario más amplio, concientización de las emociones de otros compañeros siendo más empáticos, mejora en habilidades sociales mediante comportamientos de regulación positivos. Sin embargo, para lograr estos cambios es indispensable comenzar desde edades tempranas, donde la escuela es un eje importante ya que se debería cambiar los paradigmas de la educación tradicional.

Palabras Clave: Educación Emocional; Competencias emocionales, programa de educación emocional, regulación emocional, consciencia emocional.

ABSTRACT:

The main purpose of this study was to develop an emotional education program and apply it to thirty five children between the age of eight and nine years old as a tool for interpersonal conflict resolution. As we well know, emotions are part of people's daily experiences, however, just a few people take the time to reflect and question their feelings. For this reason, the research seeks to understand the role of emotional education within the learning environment and to improve the awareness of actions and feelings of other human beings. Through an empirical analysis, surveys were applied to both children and teachers, in order to obtain a diagnostic about knowledge in their emotional competences. Then, we have proceeded to apply the emotional education program Research Group in Psych pedagogical Orientation. From this analysis, we were able to conclude that it does exist an effectiveness of the program in terms of the competencies of emotional awareness, development of a broader vocabulary, awareness of the emotions of other peers being more empathetic, improvement in social skills through positive regulatory behaviors. However, to achieve these changes it is essential to start from an early age, where school is an important axis since the paradigms of traditional education should be changed.

Key words: Emotional Education, Emotional Competencies, Emotional Education Program, Emotional Regulation, Emotional Consciousness.

Introducción

Por lo general en la práctica educativa, se requiere que los estudiantes tengan un nivel académico de calidad, con estándares de aprendizaje cada vez más elaborados, en donde el dotar al niño desde pequeño hasta su grado de adolescente de nuevos conocimientos y aptitudes, es la base más importante, considerando estos aspectos como ejes pronosticadores del éxito o fracaso del estudiante a futuro.

Sin embargo, en la práctica se ha podido observar que, no solo podemos dotar al estudiante de conocimientos teóricos, sino también de una variedad de aprendizajes que provienen de diversos estímulos y fuentes; siendo necesarios para su desarrollo integral y no solo académico.

Bisquerra (2013), en su libro Educación emocional: Propuestas para educadores y familias; diferencia entre lo que es educación y escolarización; enunciando que la escolarización se ha centrado a trabajar con el intelecto; pero al hablar de educación se amplían los horizontes, no sólo al niño, sino a su familia, entorno, organizaciones, y aquí es donde se desarrolla la educación emocional. Por lo tanto, esta vendría a ser una respuesta a esta necesidad educativa integral, que en muchos de los casos no se encuentra atendido y que aportarían al bienestar del ser humano. Este bienestar tomado de diversas maneras; tanto desde un bienestar físico, social, profesional, emocional, subjetivo, etc. Entendiendo con esto a la educación desde una globalidad íntegra y no como procesos aislados.

Ahora, en lo que respecta a nuestro trabajo, nos centraremos en la importancia de la educación emocional en el desarrollo de este bienestar del niño y adolescente en relación consigo mismo y el

entorno dentro de contextos educativos y como una materia a ser trabajada, ya que aportaría al autoconocimiento y comprensión del otro, como una manera de desarrollar consciencia, produciendo aprendizajes significativos en la construcción de sí mismo a partir de la relación positiva con sus pares.

Es importante mencionar que el desarrollo de las emociones en el ser humano, se va evidenciado desde edades tempranas; desde los primeros meses de vida, donde el recién nacido en sus primeros meses experimenta en el contacto e interacción; la sonrisa social, el llanto, expresiones faciales, las mismas que van progresando, hasta llegar a ser más complejas y evidentes.

Con el desarrollo de las neurociencias (MacLean 1993, Le Doux 1999, Damasio 1994; citados en Vivas García, 2003), se ha podido profundizar el papel de las emociones y el cerebro en el desarrollo, constatándose que, estas dos son de importancia transcendental en el aprendizaje. Informándonos que el ser humano tiene una tendencia a desarrollar en primer momento, las emociones negativas, pero las positivas requieren de voluntad y consciencia, por lo que llegar a un bienestar emocional, se requiere de conocimiento y aprendizaje.

Entonces, al integrar a la educación emocional como parte de un proceso educativo y de aprendizaje continuo y permanente, sería de aporte para el desarrollo de competencias emocionales en los alumnos (Bisquerra, 2000).

Siguiendo en esta línea, se requiere que los maestros y directivos de las escuelas, para abordar este camino de la educación, desarrollen los conocimientos teóricos y las respectivas competencias emocionales dentro de su currículo. Siendo que se pueda incluir programas o ejes transversales en donde se aborden las competencias emocionales, entendiéndose a estas competencias como esas habilidades para poder entender, expresar y regular apropiadamente las manifestaciones emocionales de los niños (Bisquerra 2011).

Entonces; este sería un trabajo encadenado desde la infancia, con la implicación de algunos actores; escuela, padres de familia, organizaciones, comunidad en general. Con esto hablaríamos de una educación holística (Singh, 1996), en donde se daría valor a los sentimientos internos, a su reconocimiento y su potenciación.

Con la formación de los educadores, directores, y demás miembros que se encuentran dentro de procesos académicos, se podría dar partida a la consecución de estos programas, en donde la población infanto-juvenil se vería beneficiada, tomando en cuenta que ésta es una etapa crucial en el desarrollo del ser humano, en donde las influencias del entorno son importantes.

En el caso del presente estudio, la edad de abordaje, está comprendida entre los ocho a nueve años y representa una etapa de desarrollo tanto cognitivo (flexibilidad de pensamiento, crecimiento de intelectual), como conductual y emocional (darse cuenta de sus errores, desarrollar empatía), por lo que integrar nuevos conocimientos y desarrollar competencias emocionales sería muy propicio, sobre todo para poder crear en esta población, nuevos repertorios ante los desafíos comunes que presenta el estar en interrelación, considerando que, al desarrollar nuevas competencias emocionales en los niños; estos aprenderían formas de saber responder ante situaciones de conflicto de una manera más asertiva.

Es de conocimiento general, que las diversas situaciones con las que nos enfrentamos día a día, interfieren en el bienestar del niño y sobre todo en su actuar. Vivimos en un entorno en donde no

estamos alejados de situaciones que nos producen miedo, ansiedad, estrés; etc (López, 2005); siendo parte del mundo y las causantes de un malestar generalizado. Reproduciéndose estas manifestaciones en conductas de ira, enfado, enojo, indignación, odio; desencadenando violencia. Estas situaciones dan origen de otras problemáticas que se dan en la relación y que perturbarían al niño y adolescente que lo vive y lo transmite, dentro de su entorno tanto escolar como familiar y viceversa. Por lo que poder introducir, la posibilidad de educar a personas que sean capaces de regular su ira, su enojo interno, de reconocer sus emociones y encausarlas de manera positiva podría aminorar los conflictos y comportamientos violentos (Amaya, 2009).

Ante estas consideraciones; es indispensable resaltar la importancia de las acciones que se puedan llevar a cabo en la población infanto-juvenil, y en los entornos que estos se desarrollan, tanto la escuela como el hogar, convirtiéndose en espacios de prevención y promoción de la salud mental y bienestar; de allí que compete profundizar los alcances de la educación emocional dentro de propuestas que se hayan desarrollado a partir de estas premisas.

En la revisión bibliográfica, se evidencia que, desde comienzos del año 2000, en algunos países como EE. UU, Gran Bretaña, empezaron por desarrollar programas de educación emocional, como una forma de favorecer un ambiente positivo y estimulador para el niño, disminuyendo las agresiones y expulsiones de clase (CASEL, 2003; Greenberg, Weissberg, O'Brien, Zinser, Fredericks, Resnik y Elias, 2003).

Posteriormente, Diekstra (2008), realizó una revisión de los programas establecidos de educación emocional y social en el mundo, pudiendo constatar su aporte en el desarrollo del niño, promoviendo el éxito académico. De igual manera, Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger (2011), en su análisis amplio de 213 programas, encontraron diferencias importantes entre los grupos, siendo resultados importantes en áreas como de competencias sociales, emocionales, actitudes, comportamiento y lo académico.

España, tampoco se queda atrás con sus análisis y contribuciones en el tema; autores como Bisquerra, 2003, 2006; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Gallardo Vázquez y Gallardo López 2009; Repetto, Pena y Lozano 2007, Pérez-Escoda, Filella, Soldevila y Fondevila 2013, entre otros, han explicado, analizado y defendido el papel importante de las competencias emocionales y su relación con la capacidad de afrontamiento de desafíos y con el desarrollo del bienestar y ajuste psicológico; siendo por lo tanto una herramienta preventiva inespecífica orientada a reforzar las características personales y que podrían actuar frente a los problemas que afectan a la sociedad en general (Bisquerra, 2000, 2003, 2009, Pérez-Escoda y Cabero, 2007, Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2006; Senra, Pérez-González y Manzano 2007; Extremera y Fernández Berrocal, 2007). Todos estos autores citados por Fiella-Guiu, Pérez-Escoda, Agulló Morera y Oriol Granada.

Existen numerosos programas que trabajan la educación emocional; Porras y Selves (2021), que realizan una revisión bibliográfica de publicaciones científicas sobre programas de educación emocional, revisando 21 artículos, cada uno con sus diferentes objetivos y resultados obtenidos. Muchos de ellos muestran un alto índice de respuesta positiva en las muestras aplicadas. Demostrándose que los avances en este campo van hacia adelante y su efectividad es evidente.

A nivel de Latinoamérica países como Chile van a la cabeza en lo que respecta a la educación emocional; la Fundación Flich (1990), educación emocional para América Latina, ha implementado su

propia metodología basada en la persona, emoción consciente, aprendizaje, reflexión y evaluación formativa; en donde su objetivo es desarrollar una niñez y juventud más empática y feliz.

En Ecuador, en los últimos años se ha visto también la importancia de trabajar en la educación emocional; es así que desde el año 2015, a la cabeza por el Gobierno de Turno y el Ministerio de Educación, armaron un manual con herramientas y orientaciones metodológicas para profesionales del DECE, con el objetivo de intervenir lo educativo sobre tres ejes: autoconocimiento, información y toma de decisiones; como parte de la educación que se llama Proyecto de Vida y se lo puso como parte del currículo. Sin embargo, la aplicación en todos los centros educativos no es obligatoria.

Además, este programa no tiene un seguimiento y sus objetivos algunos se relacionan a la educación emocional y otros distan de esta visión, dejándose de lado el aprendizaje consciente de las competencias emocionales y sus efectos como los comportamientos impulsivos, dificultades de autoestima, desregulaciones de comportamiento, problemas de disciplina en el aula, bullying, entre otros; que son parte del día, día. Por lo que constituye un reto, el proponer un trabajo en esta temática para crear consciencia sobre todo de la necesidad de aplicarlo a nuestra realidad, que tanto lo necesita.

Mirando estos antecedentes, se ha considerado importante poder proponer como marco de referencia para el presente trabajo, la propuesta de GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), fundada en 1997; coordinado por Rafael Bisquerra; ya que se ha desarrollado en países como España y otros países de Europa con excelentes resultados, cumpliendo con sus objetivos de desarrollar el conocimiento emocional en sus actividades.

La propuesta de GROU; tiene su base teórica en las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, las neurociencias, el bienestar subjetivo, el fluir, el counseling, todas estas con una finalidad; la de llegar a un bienestar emocional, siendo esta la base del aporte en la psicología positiva (Bisquerra,2013).

Sus programas, están direccionados hacia diferentes edades, las que se aplican desde nivel preprimario, primario y de colegio con adolescentes, contando con actividades adecuadas para cada edad y para cada competencia que se desee trabajar.

Las competencias que abordan son:

- Consciencia emocional; siendo esa capacidad de estar presentes en el reconocer aquellos indicadores que permiten conocer los sentimientos personales y utilizarlos de una manera correcta. El poder acceder a la consciencia de mis sentimientos, pensamientos y actos, abre las puertas a que yo pueda observarlas en el otro; siendo esta la base de la comprensión de nuestros problemas y situaciones complejas a las que estamos expuestos día a día.
- La Regulación emocional; que hace referencia a lo que hacemos con este conocimiento emocional; a saber, como encontramos ese equilibrio que nos permite una representación sana de las emociones propias hacia el exterior. El poder llegar a esta competencia, nos permitiría gestionar de mejor manera las emociones propias y lo que hacemos con lo que nos llega de fuera.
- Las habilidades socio-emocionales, ayudarían a las relaciones interpersonales, nos orientarían en llegar a tener relaciones agradables y de seguro también desagradables, pero que bien

gestionadas, lograríamos incluirnos dentro de un grupo; ya que gestionaría el desarrollo de destrezas como la comunicación, el respeto la cooperación y la colaboración con la empatía.

- Otras habilidades, como aquellas que nos sirven para el bienestar y la vida, son también cruciales. Esto hace referencia a aquellos comportamientos adecuados y responsables que nos permiten responder a los desafíos de la vida.

El aprendizaje de estas competencias, suponen un desarrollo hacia el bienestar general y el aprendizaje de herramientas positivas para la vida.

Por consiguiente, el objetivo del presente estudio, es el de implementar y evaluar el impacto del programa de educación emocional en los niños de educación básica, como una herramienta preventiva a las problemáticas evidenciadas en la interrelación.

De aquí se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el impacto de la aplicación del programa en los niños de cuarto de básica.
- Valorar el estado emocional de los niños, mediante la aplicación del programa.

A partir de esta información expuesta y de los objetivos de trabajo, considero manejar las siguientes hipótesis:

- Después de realizar el programa de entrenamiento emocional, los niños serán más competentes emocionalmente que al iniciar el estudio, siendo que son más eficaces al momento de dar solución a sus problemáticas, utilizando nuevas herramientas aprendidas en el desarrollo del estudio.
- Con la aplicación del programa, los niños desarrollarán niveles de bienestar evidentes en relación a cuando se inició el estudio. Evidenciando un impacto positivo del entrenamiento en las competencias emocionales.

Método

Participantes:

Los participantes refieren a los niños y niñas de cuarto año de básica de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo, que se encuentran en modalidad presencial y en horario matutino. Se proponen criterios de inclusión y exclusión, basados en la aceptación del consentimiento informado enviado a los padres de familia de los 39 niños y niñas de entre 8 a 9 años de edad quienes forman parte del cuarto de básica; siendo que, de los 39 niños, han aceptado a la propuesta del trabajo 35 niños; de este grupo de niños. Esta es un tipo de muestra no probabilística, en el cual según Pineda, Alvarado y Canales (1994) "se toman los casos o unidades, disponibles en el momento dado" (pag.119), cualitativa, incidental y voluntaria, dentro del grupo de trabajo escogido; debido a que la selección se lo hizo por mi persona de forma incidental a los niños de cuarto de básica y voluntaria; ya que fueron los padres de los niños quienes desearon participar en el período marzo-mayo del presente año.

A continuación, se expone el siguiente cuadro explicativo de la muestra, que fue tomada a partir de los registros demográficos de la escuela:

TABLA 1. Tabla explicativa de la muestra

Sexo	Edad	Dificultades	NEE	Inmigrantes	Nivel Socioeconómico	Entorno familiar
Femenino	N= 20 8'3 años 8 ($\pm 0'15$)			1 niña.	12 nivel medio bajo. 5, nivel bajo.	10 familias funcionales y completas. 8 familias disfuncionales, divorcios, separación, divorcio, abandono.
Masculino	N= 15 8'2 años ($\pm 0'12$)	8 niños con dificultades de conducta marcada.	1 niño con diagnóstico de TDAH	3 niños.	13 nivel medio bajo. 5 nivel bajo.	5 familias funcionales y completas. 12 familias disfuncionales, divorcios, separación, abandono.

Instrumentos:

Para iniciar con conocimiento del ambiente escolar y del aula, se ha considerado la aplicación del Cuestionario de preguntas tanto a los niños y niñas como a la maestra; reconociendo que los cuestionarios consisten “en un conjunto de preguntas diseñadas a fin de obtener datos necesarios para la investigación”. Mc Daniel y Gates (1999); por lo tanto, siendo un método muy usado en los trabajos de este estilo.

El cuestionario a la maestra inicial, constó de siete preguntas, mediante una entrevista directa. Dichas preguntas fueron de tipo abiertas y cerradas y con opción múltiple. (ver Anexo 1)

Los cuestionarios que fueron realizados a los niños y niñas, han sido adaptados del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13 elaborado por el GROU (2007-2008).

Esta adaptación fue realizada por Cisterna Yelica en su tesis de grado (2021); que orienta en la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Este cuestionario adaptado, nos orientó al conocimiento de los niños en estos temas; el original consta de 38 preguntas; se trabajó con el cuestionario adaptado de 20 preguntas, las cuales se orientaron con una escala de puntuación de: nunca, poco, a veces, siempre y dos preguntas abiertas. (ver Anexo 2)

La aplicación de este cuestionario a los niños, se lo realizó mediante un recurso tecnológico, para mejor manejo de la información. Al concluir el programa se aplicó un cuestionario final a los niños con cuatro preguntas; dos de opción múltiple y dos abiertas; que englobaron el grado de bienestar del aula ante el programa y conocimientos adquiridos durante este trabajo; este cuestionario, se los aplicó en físico, sin el uso de programas digitales, en directo con los niños, para la diagramación se utilizó el programa Excel en el caso de las preguntas cerradas. (ver Anexo 3)

Las actividades del programa, fueron de tipo vivencial y práctica, por lo que los instrumentos y materiales que se utilizaron fueron de uso concreto, como el uso de hojas de papel, lápices, pinturas, tijeras, cartulinas.

En ciertas actividades se requirió el uso del proyector, como una manera de brindar información visual a los niños con respecto a las competencias emocionales. En actividades como la relajación, se consideró el uso de audio y sonido para que los efectos sean de mejor interiorización para el niño.

Para poder realizar todo este trabajo con los niños, se ha partido de la base del código Deontológico del Colegio de Psicólogos; en primera instancia confirmando la participación y compromiso de los niños, apoyándonos con el consentimiento informado a los padres; el mismo que se encuentra debidamente firmado y consensuado con la Dirección del establecimiento.

De igual manera, se ha sido muy cuidadoso con el uso de imágenes e información personal que se ha efectuado con los niños y niñas participantes, respetando su privacidad y brindando seguridad en cada actividad, que no se sientan invadidos, sino cómodos y adaptados.

Procedimiento:

El primer paso, fue contar con el consentimiento informado administrado a los padres, maestra y los niños. Seguido de una investigación documentada con respecto a las evidencias de la educación emocional y su aporte en el desarrollo de competencias emocionales. Estos estudios han sido analizados en la introducción del presente trabajo, siendo una información utilizada a lo largo del trabajo como un marco importante de referencia que se ha desarrollado en el presente estudio.

Luego se dio paso a la contextualización de las dificultades áulicas, las dificultades que se presentan, problemáticas personales y de interacción; sobre todo en el universo de niños de la edad de ocho a nueve años, esta contextualización se lo hizo mediante la entrevista a la maestra y aplicación de cuestionarios específicos a los niños. Para esto, se entrevistó a la maestra con un cuestionario elaborado de preguntas relacionadas al programa. Con los niños, se contó con la ayuda de los padres de familia respondiendo un cuestionario digital mediante el servidor Google forms, en donde se cargaron las 20 preguntas que debían acompañar a responder a su hijo. Luego se procedió a crear una base de datos con los resultados con ayuda de la herramienta de Excel, para concretar la situación del grupo y orientar la intervención y finalmente el desarrollo de las conclusiones, las mismas que mediante un análisis estadístico de tipo descriptivo se analizó los resultados.

A partir de esta contextualización, se logró identificar las problemáticas más comunes en relación al tema de estudio, caso concreto como agresividad, falta de tolerancia, respuestas desreguladas en relación al compañero, ambiente áulico poco fluido, constantes dificultades y quejas de los niños, etc. siendo estas las evidencias en el trabajo del programa que se llevó a cabo.

Se implementó el programa de entrenamiento a los niños, con las actividades establecidas, para el conocimiento y desarrollo de las competencias emocionales, este programa constó de ocho sesiones de trabajo, dos por semana, para poder cumplir con el objetivo de llegar al conocimiento emocional y sus competencias.

Al finalizar se realizó una encuesta final a los niños, para conocer sus conclusiones del trabajo realizado; esto mediante un cuestionario recogidas en físico y colgados en el programa Excel, para su

respectivo análisis. De igual manera con la maestra, se recogió sus inquietudes y comentarios sobre el resultado del programa propuesto.

Resultados

Acorde a la propuesta realizada, los resultados obtenidos en el proceso de investigación, se origina de la información extraída de los cuestionarios aplicados a los niños y entrevista a la maestra.

Con respecto al trabajo inicial del programa, en donde se quería concretar la visión de la maestra y de los niños para orientar el estado de conocimiento de las necesidades emocionales del aula y de sus propias emociones en el caso de los niños, se pudo evidenciar en la entrevista directa y dirigida con la maestra los siguientes aspectos:

- Pregunta uno; en relación a los cambios conductuales de los niños:

La maestra en este sentido informó que los cambios más comunes, hacen referencia a la falta de obediencia de los alumnos, que no escuchan las órdenes y que tienden a ser agresivos. Expresó que tiene que hablar en voz alta, y que los niños no se regulan fácilmente, y esto hace que no escuchen sus órdenes y por lo tanto no ejecuten las actividades correctamente en muchas ocasiones.

- Pregunta dos; el tipo de soluciones más frecuentes en momentos de discusión entre pares:

Expresa dos siguientes acciones comunes que realizan los alumnos; avisar a la maestra o ir directo a la agresión; no existieron más alternativas observadas por la maestra en la solución de estos conflictos.

- Pregunta tres; la actitud de los niños ante malos entendidos:

La maestra manifiesta que los niños en su mayoría no son capaces de reconocer su participación en situaciones complejas o malos entendidos; usualmente no asumen que su actuación pueda influenciar en las consecuencias que se presenten ante momentos de conflicto.

- Pregunta cuatro; referente a la actitud que pueden presentar los niños al realizar un trabajo o un juego que sea en equipo:

Considera que esta es una actividad motivante; en donde existe disfrute de los niños; la dificultad señalada es que es más difícil manejar los grupos, porque tienden a ser más bulliciosos.

- Pregunta cinco; en cuanto a las reacciones más comunes en el caso que suceda algo malo con el compañero:

La maestra expresó que lo que más observa es que no hagan nada, que la mayoría de ocasiones pareciese como que no importase lo que suceda al compañero. Cuando se presentan las respuestas agresivas, concreta que algunos niños son poco tolerantes y se vuelven agresivos.

- Pregunta seis; las soluciones de la maestra ante dificultades entre los niños:

La maestra informa que las soluciones comunes han sido hacer que se disculpen entre ellos o llamar a sus representantes para informar lo sucedido.

- Pregunta siete; las consideraciones que tiene la maestra en relación a lo que les afecta a los niños para que se den este tipo de comportamientos en el aula:

Ante esta pregunta, la maestra considera que en su gran mayoría los niños no se encuentran con sus padres, además de tener una pobre comunicación en el hogar.

En lo referente a los niños; se aplicó una encuesta, que consta de un cuestionario de 20 preguntas. Se ha extraído aquellas que nos den mayor información respecto a los puntos de observación, siendo las que orientan en la conciencia emocional (ver Figura 1), regulación emocional (ver Figura 2), competencia social (ver Figura 3) y competencias para la vida y el bienestar (ver Figura 4).

FIGURA 1: Conciencia Emocional

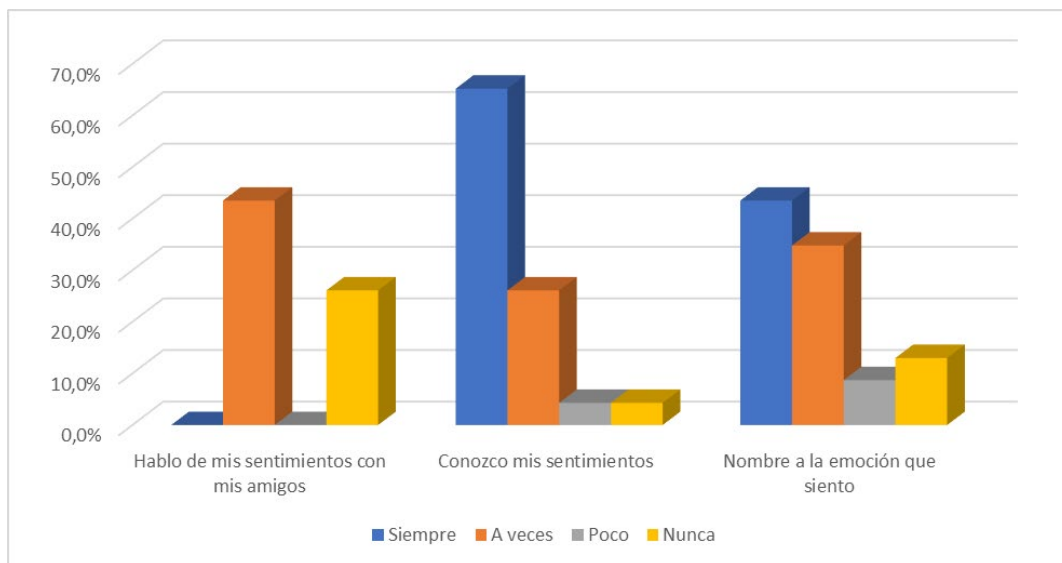


FIGURA 2: Regulación Emocional

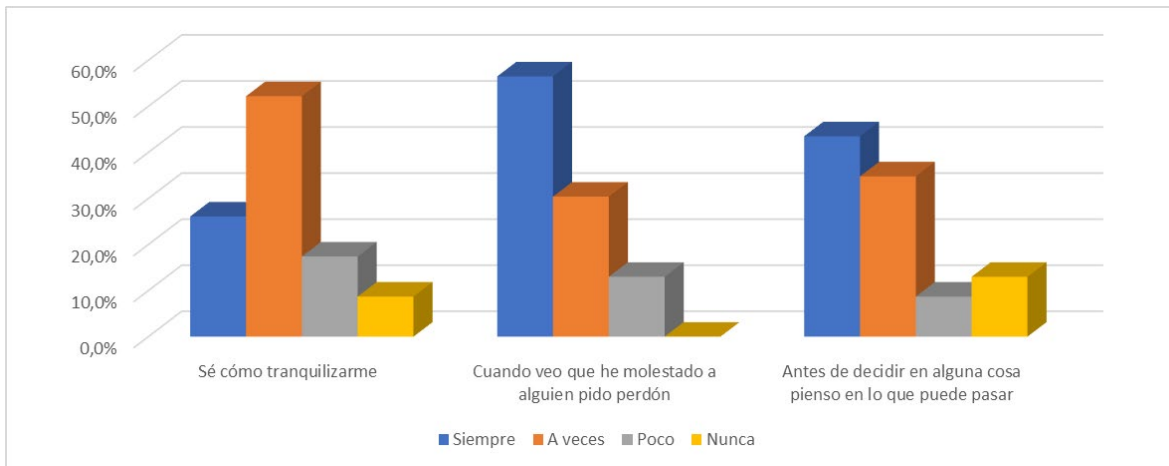


FIGURA 3 Competencias sociales

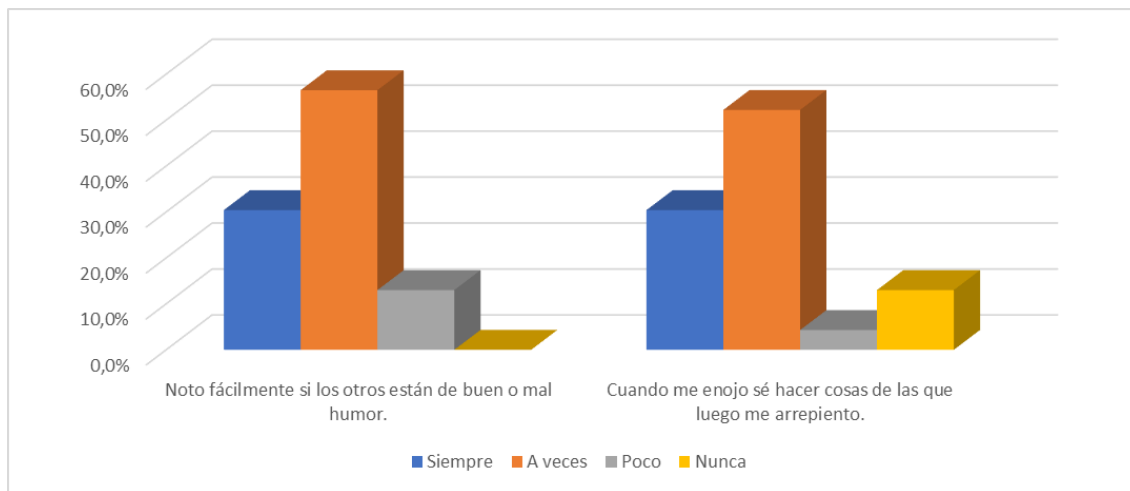
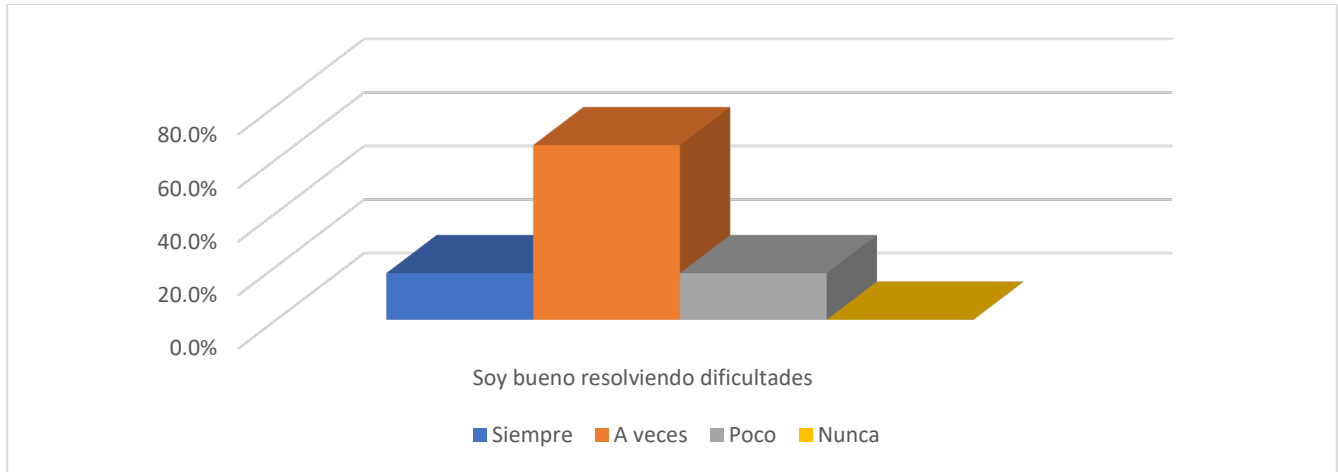


FIGURA 4 Habilidades para la vida


En relación al resto de preguntas, he podido compendiar también aquellas que nos da referencia de su autoestima y cómo se siente la mayoría de niños de los cuales se realizó el estudio.

TABLA 2 Cuestionario a niños

Preguntas	Siempre	A veces	Poco	Nunca
Me gusto tal y como soy físicamente	87%	4.3%	8,7%	-
Tengo miedo a equivocarme	30.4%	60.9%	4.3%	4,3%
Pienso cosas agradables de mí	78.3%	17.4%	4.3%	-
Me siento un niño feliz	82.6%	13%	4.3%	-

En los resultados podemos observar variedad de informaciones que nos orientan a conocer el estado del grado con respecto a las competencias emocionales básicas, las mismas que nos han permitido tener un diagnóstico del grupo y poder analizar la situación real en base del cuestionario aplicado.

Pasando a la aplicación y resultados del programa emocional, con sus actividades específicas de las competencias emocionales, se han podido evidenciar los siguientes resultados, mediante las respuestas recogidas a los niños en el segundo cuestionario, resultante de la intervención realizada.

En la primera pregunta, se ha abordado la necesidad de conocer su visión del programa en este tiempo de aplicación. Los niños consideran en su mayoría que les ha servido para conocer sus emociones, con menor porcentaje expresaron que les sirvió para divertirse y un número pequeño de niños informaron que no les sirvió de nada. (ver Figuras 5,6,7)

FIGURA 5 ¿En qué me ayudó el programa?

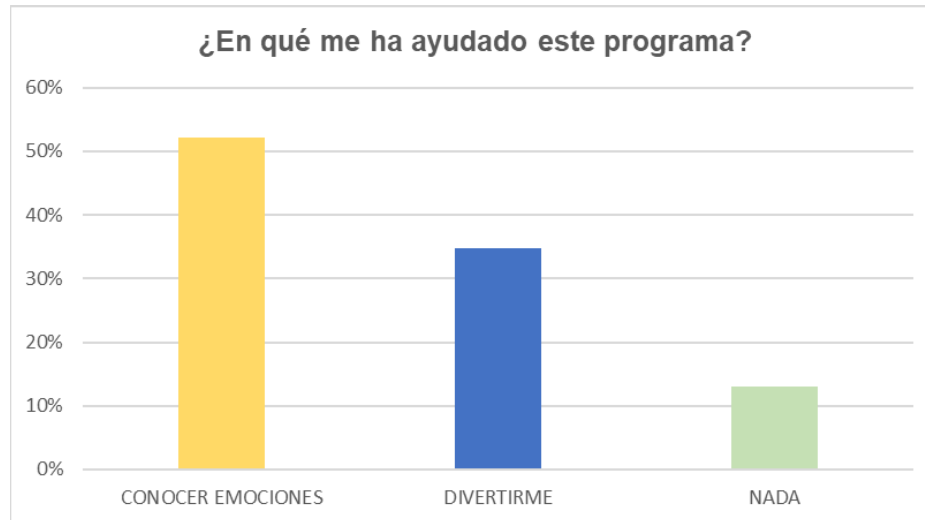
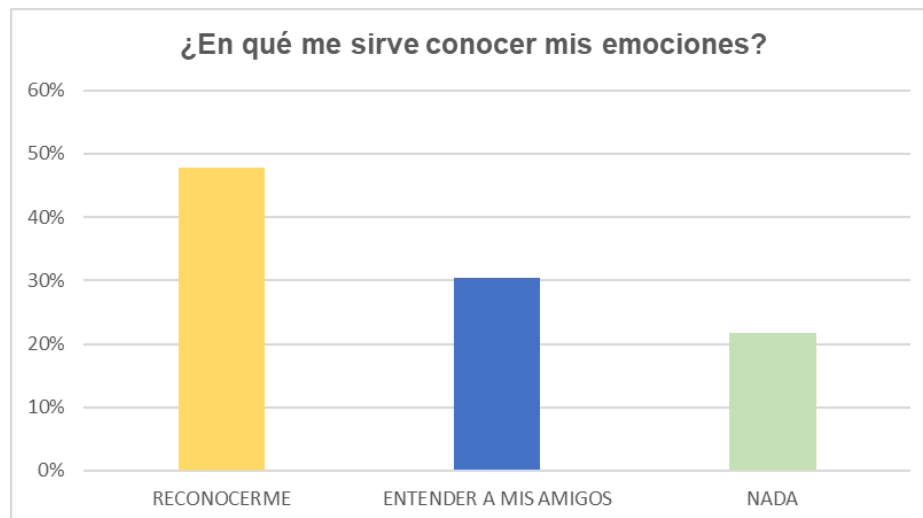


Figura 6 ¿En qué me sirve conocer mis emociones?



Se profundizó en una pregunta abierta sobre sus formas de respuesta si se sienten molestos. Ante lo que, en relación a la pregunta diagnóstica, mantuvieron muchas de sus respuestas originales como tomar agua, respirar, hablar con sus papás, pensar en cosas lindas, acariciar a sus mascotas; en tanto las respuestas que apuntaban más hacia botar cosas o hacer puño, se mantuvo solamente la de hacer puño.

Discusión y Conclusiones

El programa de intervención ha funcionado, ya que se ha podido evidenciar que luego de su aplicación, los niños y niñas son más competentes en áreas, relacionadas al conocimiento emocional, ampliando su vocabulario, desarrollando una regulación emocional y afianzando soluciones positivas, disminuido las negativas, mostrando un estado de bienestar.

La literatura ha demostrado que la aplicación de programas de educación emocional, obtienen por lo general resultados efectivos en la población aplicada. Pastor y Marín (2021), en su análisis de publicaciones científicas, han podido determinar un índice alto positivo, reconociendo que la efectividad de los programas es evidente. Siendo que, los resultados de aplicación a base de la guía orientativa teórica del Grupo de Recerca de Orientación Psicopedagógica (1997); trabajados por Kluwer (2008), dieron sus efectos esperados en el grupo de estudio.

Para iniciar este programa, se detectaron aspectos como: la falta de escucha de los estudiantes, la desobediencia, dificultades en reconocer su participación ante problemáticas, agresividad con baja tolerancia a la frustración, poca empatía. Estos comportamientos concuerdan con algunos estudios sobre educación (Altarejos, 2004; Calderón, 2001; Collell y Escudé, 2004; Crary, 1994; citado por Filella, G. Nuria P, Agulló, Oriol, 2014), quienes hablan de la evidencia de la ausencia de desarrollo de competencias emocionales, cuando existen claros comportamientos impulsivos, bloqueos, estrés, baja autoestima, maltrato entre compañeros, problemas de disciplina, etc. Por lo que dentro de la escuela estos comportamientos también fueron claramente evidentes ya que considero que la ausencia de programas y herramientas de manejo emocional no les permitieron llegar a una regulación positiva.

Siendo así, que en relación a las soluciones propuestas por la maestra; estaba el hacer que se disculpen o llamar a sus representantes. Artículos en relación a la educación emocional y aulas felices; Bisquerra, Hernández (2017), explican que el profesorado usualmente no ha recibido formación continua sobre educación emocional, afirmando con esto que es indispensable la labor de formación docente en el tema, siendo que la escuela, no cuenta con esta formación, dando como resultado que la maestra haya usado recursos de refuerzo poco contenedores ante las problemáticas presentadas.

Las consideraciones de la maestra en cuanto a lo que puede afectar a los niños y niñas en relación a sus conductas y comportamientos, ha sido la falta de comunicación y la ausencia de sus padres, ya sea por motivos laborales o familiares; acorde a lo que muchos autores confirman que la familia es un punto fundamental a la hora de educar a los niños y transmitir los valores, la ausencia de esto, puede producir diversidad de problemas (Rius, 2014). Estas dificultades, fueron evidentes en los niños que hicieron parte del estudio; ya que sus estructuras familiares disfuncionales, entorno social, afectarían a su conducta y comportamiento.

En relación a lo referido por los participantes; los niños, antes de comenzar el estudio, indicaron en primer lugar, poseer un vocabulario básico en relación a las emociones, pero poco conceptualizado y ampliado; dificultades de comprensión del otro; así como la presencia de herramientas de regulación con baja efectividad, poca empatía a sus compañeros, y baja capacidad de resolver conflictos, miedo

a equivocarse. Diversidad de autores, han considerado la importancia del desarrollo de las competencias emocionales, (Graczyk et al. (2000), Payton et al. (2000), Saarni (1997, 2000), Casel (www.casel.org), Bisquerra, 2000; citado por Bisquerra, 2005), el poder identificar emociones, desarrollar habilidades de gestión de emociones, prevenir efectos de emociones negativas y desarrollar las positivas; siendo que el trabajar sobre estas, serían un factor importante para mejorar el rendimiento en el desarrollo y mejora de la convivencia escolar (Bisquerra, 2003; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Filella et al. 2016; Pérez-Escoda, Filella, Soldevila y Fondevila, 2013; Romera, Rodríguez y Ortega, 2015 citado por Cabello, Pérez, Ros, 2019). Considerándose que, en la escuela, estas evidencias encontradas, son el resultado de una falta de gestión y conocimiento emocional por parte de los niños, por la ausencia de programas establecidos dentro del currículo.

Antes del estudio un gran porcentaje concretaron sentirse felices y bien consigo mismos; relacionados a pensamientos que van en coordinación con su nivel de madurez ((Uylings, Eden, 1990 citado por Cabello, Pérez, Ros, 2019) y que requieren de mayor simbolismo para desarrollar de mejor manera la consciencia emocional (Thomson y Meyer, 2007, citado por Cabello, Pérez, Ros, 2019), siendo esto así en mi escuela, ya que se observa todavía bajos niveles de consciencia emocional.

En cuanto a los resultados obtenidos luego de la aplicación; el 52% de niños, consideraron que les ha servido el programa a conocer sus emociones; el 35% se divirtieron y el 13% sienten que no les sirvió de nada. En estudios realizados, algunos programas de educación emocional, fomentan el desarrollo de habilidades sociales (Gálvez-Iñiguez, 2018; Torres y Piscocoya, 2014) y también aportan a mejorar los problemas conductuales de la convivencia en la escuela (Aguilar, et al., 2021; Agulló et al., 2011; Cabello-Cuenca et al., 2019; Echeverría et al., 2020; Filella et al., 2016; Garaigordobil y Peña-Sarrionandia, 2015; García y Andrés- Roqueta, 2017; Postigo-Zegarra et al., 2019; Schoeps et al., 2018; Tur-Porcar et al., 2021 citado por Pastor y Marín, 2021). En relación a mi escuela, considero que, estas habilidades han tenido buenos resultados, ya que, conforme al tiempo de trabajo, los niños han podido comprender, regular sus emociones y han ampliado su vocabulario emocional.

Al 48%, les ayudó a reconocerse a ellos mismos, un 30% a entender a sus amigos y el 21%, no les sirvió de nada (Merchán, Bermejo, De Dios, 2014; citado por Pastor y Marín, 2021), confirman que la educación emocional favorece al desarrollo de las relaciones sociales, la amistad en clase, mejora la participación y el respeto entre alumnos y el docente. Este análisis, confirma que los resultados obtenidos en la escuela, luego de la implementación del estudio ha favorecido a la empatía y las habilidades sociales.

Sus habilidades de respuesta de autorregulación se mantuvieron en algo grado como; tomar agua, respirar, hablar con sus papás, pensar en cosas lindas, acariciar a sus mascotas; estas herramientas consideradas como maneras adecuadas de adaptación al medio, producto de la consciencia y regulación de emociones (Pérez Escoda, Filella, Bisquerra y Alegre, 2012; Ortega, 2006; citado por Cabello, Pérez, Ros, 2019). Estando de acuerdo con esta orientación, ya que estas respuestas son adaptativas y dan información de una mejor gestión emocional que desarrollaron los niños de la escuela.

Además, luego de este proceso de implementación del programa, se ha podido constatar que, la educación emocional debería formar parte de la educación formal y de los aprendizajes de los niños, siendo que las competencias emocionales requieren de estimulación y continuo trabajo de los maestros

y de todo el equipo educativo. La educación emocional para Bisquerra (2006, como se citó por Pastor y Porras); la concibe como un proceso educativo continuo y permanente; concordando los resultados del estudio con la literatura, viéndose la necesidad de formalizar su aplicación continua y permanente durante el período escolar. El realizar talleres o programas aislados, puede abrir una puerta de entrada a conocer sobre la temática; pero mantener una educación emocional, refiere a un nivel más avanzado, de políticas internas de la institución y continuidad.

En este sentido, también se concuerda en relación a este análisis, con lo destacado por Bisquerra (2011), que este trabajo de la educación emocional; debe ser abordado desde la infancia y con la intervención de un conjunto de actores, en donde la familia, la escuela, organizaciones relacionadas potencien su reconocimiento y actuación, para que su impacto sea más evidente y mantenido en el tiempo, para que existan resultados positivos.

A lo largo del desarrollo del programa y su proceso metodológico, han existido predictores que han influenciado determinantemente en los resultados de manera importante.

El tiempo de intervención del programa; ha sido limitado; reconociendo desde la literatura, para que existan resultados eficaces es necesario un trabajo continuo y estable desde que son pequeños, hasta la juventud, por lo que, de seguro, este es un primer obstáculo, por la falta de tiempo y de continuidad que se podrá dar en la Unidad Educativa.

Otro punto de complejo manejo y puede ser un mal predictor, se refiere al apoyo de los padres de familia siendo un tipo de apoyo disperso y poco interesado; además de la normativas y reglamentos de la Institución, así como de la disposición de los maestros, para dar paso a mantener en casa y la escuela y continuar con la propuesta.

Otro aspecto en la parte metodológica, ha sido el encontrar espacios y ambientes propicios para la realización de ciertas actividades, las mismas que en ciertas ocasiones fueron limitadas, teniendo que adaptarse a la realidad del entorno y posibilidades existentes. Además del cambio de días de los talleres, fue otro limitante, teniendo que flexibilizar los horarios ante las necesidades de la escuela y sus organizaciones internas que interferían en los tiempos establecidos para el trabajo.

Una forma de continuar y fortalecer esta investigación o futuras investigaciones deberían ser intervenciones que se desarrollen desde el comienzo del año, hasta finalizarlo, contar con un espacio y tiempo adecuados y sumar las aportaciones del personal educativo y de la familia; para poder obtener más datos de los niños y niñas en su evolución dentro del aprendizaje emocional.

De igual manera establecer formaciones a los maestros y directivos de manera consecutiva, para que su aporte a sus alumnos, sea constante y significativo.

Otro aspecto de importancia y de mejora fuese, el de integrar a los padres de familia, con formaciones activas en la educación emocional, orientado al desarrollo de competencias emocionales y su aplicación en el entorno de la familia; tomando en cuenta que ellos son los principales guías dentro del proceso de educación de sus hijos.

Para finalizar, considero que este estudio fue de beneficio para la comunidad educativa; ya que dejó una experiencia única; en donde se dejó nuevas opciones de intervención orientadas al campo emocional.

Reflexión y Desarrollo Competencial

Durante este semestre he podido aprender, reforzar y desarrollar destrezas que han aportado con mi proceso de aprendizaje en este master; expongo aquellas de mayor impacto para mí:

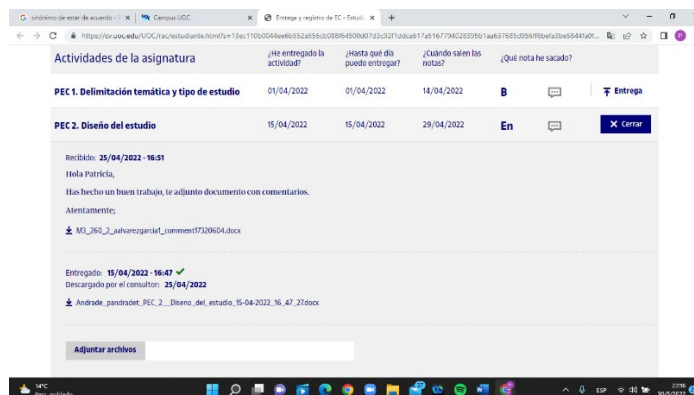
- Competencia: **CT2** – Expresarse por escrito en el registro adecuado y utilizando la terminología propia del ámbito para la elaboración de dictámenes profesionales e informes psicológicos u otros documentos propios de este nivel académico y profesional.

Durante este período del T.F.M, y durante todo el tiempo de maestría, los maestros y directores de cátedra, han sido muy puntuales en exponer la importancia del manejo de los términos, del uso de las palabras, de su ortografía, del contenido del material que debe basarse en la evidencia y el cuidado referente al manejo de la información acorde al código deontológico del colegio de psicólogos.

Debido a esto, mediante el esfuerzo constante, y el acompañamiento de las tutoras, he podido ir observando que mi desempeño ha ido mejorando a lo largo del desarrollo de este semestre, pudiendo también darme cuenta de mis errores, tratando de corregirlos y mejorando a medida de cada PEC realizada. He ampliado mi vocabulario, aprendiendo de las lecturas para el uso de terminología psicológica, para poder orientar una entrega de información profesional por escrito y directa. He puesto una gran cantidad de tiempo y esfuerzo personal en poder mejorar en cada entrega, siguiendo las recomendaciones de las tutoras. Este camino, de seguro no ha sido tan sencillo, pero me he podido dar cuenta de los errores, sirviéndome de experiencia, para ser más cauta y observadora. Debo seguir mejorando en esta competencia, profundizando mis lecturas y aprendizaje continuo. Como evidencia puedo adjuntar un screen de pantalla con el comentario de la profesora tutora del Trabajo, fin de master en la elaboración de la PEC 2, considerando un buen trabajo.

Adjunto la evidencia.

Imagen 1: Evidencia 1



- Competencia: **CT5**- Capacidad para generar nuevas ideas con el propósito de dar respuesta, de manera imaginativa e innovadora, a las necesidades y demandas planteadas, ya sean personales, organizativas o sociales.

En las actividades, lecturas, las prácticas realizadas y el desarrollo del Trabajo de Fin de Master, he podido generar nuevas experiencias imaginativas e innovadoras en relación al trabajo con la población infanto-juvenil en relación a las demandas planteadas.

He podido realizar talleres, en donde he tenido que demostrar mis capacidades motivadoras, de manejo de grupos, teniendo que ser creativa y flexible al momento de la intervención grupal con los niños.

Para poder realizar esta práctica, he necesitado del material teórico que he desarrollado a lo largo del TFM, y también mi experiencia personal en trabajo con grupos que lo he tenido desde hace 20 años que inició mi carrera profesional.

Esta experiencia de seguro me abre las posibilidades de ampliar mi bagaje profesional, hacia la implementación de programas en educación emocional. Adjunto la evidencia.

Imágenes 2 y 3: Evidencias competencia dos



- Competencia: **CE1** – Identificar y analizar de manera crítica los retos y las necesidades planteados por la sociedad actual a los profesionales del ámbito de la intervención psicológica infantojuvenil.

Durante las lecturas de los diversos marcos teóricos expuestos, durante mi práctica profesional, el desarrollo de las prácticas y del presente Trabajo Fin de Master, he podido identificar las necesidades de la población infanto-juvenil, esto mediante el motivo de consulta con lo que vienen los pacientes, las observaciones áulicas y en la aplicación del programa fin de master, se ha podido vislumbrar en los niños, necesidades emocionales las cuales las expresaron tanto verbalmente como en sus dibujos.

Estas evidencias, se han convertido para mí en un reto profesional y personal, ya que me ratifica esta necesidad de formación en la intervención de trastornos y dificultades mentales y psicoemocionales en el campo infanto-juvenil para poder abordarlas de una manera ética, con las herramientas útiles para cada caso y basadas en la evidencia. Además de poder expresar mi interés personal de ayuda y aporte tanto técnico como humano.

Este recorrido, considero es de actualización constante, no basta con lo que considero haber aprendido, debo seguir recorriendo en este aprendizaje, para mantenerme siempre en contacto con la realidad y las herramientas adecuadas de intervención, que me ayudarán a mantener con mi compromiso de ayuda y aporte a la población infantojuvenil. Adjunto evidencia de dos dibujos resultado de uno de los talleres de educación emocional.

Imágenes 4 y 5: Evidencias competencia 3



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). "Positive psychology, emotional education and the happy classrooms program. *Papeles Del Psicólogo*", 38(1), 58–65.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R. (2011). "Educación Emocional. Propuesta para Educadores y Maestros" (Desclé de Brouwer, SA).
- Bisquerra, R., Esther, A., Navarro, G., Carlos, J., & Castel, Á. (n.d.). "Educación emocional y bienestar" PID_00250779.
- Bisquerra Alzina, R., & LOPEZ CASSA, E. (2021). "La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula Abierta*", 50(4), 757-766.
<https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>
- Bueno, A. (2022). "Formación del Profesorado en Didáctica de las Ciencias Experimentales". *Revista de Pedagogía*. Vol. 97 Núm. 36.1
- Cabello, E. Pérez, N. Ros, A. (2019). "Los programas de Educación Emocional Happy 8-12 y Happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar". *Revista REOP*. Vol. 30, nº2, 2º Cuatrimestre, 2019. Recuperado de: [Programa Happy 8-12 impacto de bienestar y emociones.pdf](#)
- Camas, Victoriano. (2018). "Salud Mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador" *Revista Scielo*. Recuperado de: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162>
- Campos, J. (2015). "Educación Emocional. El principio al cambio". 1. ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Granica. <https://elibro.net/es/ereader/uoc/113868?ticket=OyGXyVahPIGsYLYPKsfk7mm>
- Cisterna, Y. (2021). "Análisis de las competencias emocionales en niños y niñas de 9 años de un establecimiento municipal de la ciudad de los Ángeles". Tesis para título de profesor de Educación General Básica. Universidad de Concepción, Escuela de Educación General Básica.
- Consideraciones sobre la práctica de la educación emocional. (n.d.).
http://ebookcentral.proquest.com/,,'_blank'
- Craig, Hoffman, Kail et all. (1996). "Las Etapas del desarrollo". Lectura modificada. Recuperado de: https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/pscll/MD1/MD1-L/etapas_desarrollo.pdf
- Fernandez Martínez, A., & Montero García Inmaculada. (2016). "Aportes para la Educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil". *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(n.1), 53–66: DOI:10.11600/1692715x.1412120415
- Filella, G. Pérez, N. Agulló, M. Oriol, X. (2014). "Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria". *Rev. Estudios sobre Educación*. Vol.26.
- Flich. (1990). Fundación liderazgo Chile. <https://www.flich.org/nosotros/>
- Gallarreta, M. (2018). *Metodología de Educación Holística y el Desarrollo de Competencias Comunicativas*. Trabajo de Investigación para título de Grado en Maestría en Docencia. Lima-Perú. Recuperado de: https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1682/Maria%20Gallarreta_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica, & Bisquerra, R. (2008). *Educación Emocional. Programa para Educación Primaria 6-12 años* (3rd ed.).
- Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica, y Bisquerra, R. Universidad de Lleida
<http://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/>
- López, C. (2005). *La Educación Emocional en la educación infantil*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol.19, núm.3. Zaragoza-España.

- Pastor, E. Marín D. (2021). *Educación emocional en la escuela. Una revisión de la literatura*. Vol 10, p1-19. Valencia. Fuente Académica Premier.
- Pineda, E. Alvarado, L. Canales, F. (1994). *Metodología de la Investigación. Manual para el desarrollo del personal de la salud*. Segunda edición. Organización Panamericana de la salud.
Recuperado de:
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf>
- Rius, M. (2014). *La falta de comunicación entre padres e hijos*. Revista la Banguardia. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20140110/54397962320/la-falta-de-comunicacion-entre-padres-e-hijos.html>
- Soler, J.L. Aparicio, L, Díaz, O. et al. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Ed. Universidad San Jorge. Zaragoza. Recuperado de: [/www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/CUESTIONARIOS-_grop-ZARAGOZA-2015-2.pdf](http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/CUESTIONARIOS-_grop-ZARAGOZA-2015-2.pdf)

Anexos

Anexo 1: Cuestionario para la Maestra

Años de experiencia laboral:
Tiempo de trabajo con niños de cuarto de básica:
1. ¿En todo este tiempo de trabajo como docente que cambios ha observado en los niños en su conducta? Explique qué tipo de cambios.
2. ¿Qué tipo de soluciones más frecuentes toman los niños en el momento de una discusión entre pares? a) Avisan a la profesora b) Van directo a la agresión c) Buscan soluciones alternativas d) Otros
3. Cuando los niños interactúan entre ellos y se dan malos entendidos: a) Tienen la facilidad para reconocer su participación en la situación. b) No son capaces de reconocer su participación.
4. - Cuando los niños tienen dificultad para realizar un trabajo o juego: a) Se motivan a continuar con el trabajo o juego. b) Se desmotivan en el momento. Observaciones:
5. Qué reacciones son las más comunes en el caso que le suceda algo malo a algún compañero: a) Se ríen de lo que le sucede b) No hagan nada, pareciese que no importase c) Piden ayuda y se preocupan por lo que le haya sucedido.
6. Qué tipo de soluciones usted ha tomado en situaciones de conflicto entre niños.
7. Qué considera que es lo que más les afecta a los niños para que se den estas dificultades en el aula.

Elaboración propia

Anexo 2: Cuestionario de los niños

	Nunca	Poco	A veces	Siempre
1. Hablo de mis sentimientos con mis amigos				
2. Cuando veo que he molestado a alguien pido perdón.				
3. Me gusta tal y como soy físicamente				
4. Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que todo irá bien				
5. Antes de decidir en alguna cosa pienso en lo que puede pasar.				
6. Sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.				
7. Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.				
8. Noto fácilmente si los otros están de buen o mal humor.				
9. Tomo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.				
10. Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme				
Qué hago para tranquilizarme				
11. Sé poner el nombre de la emoción que siento				
12. Pienso cosas agradables de mí				
13. Cuando me enojo sé hacer cosas de las que luego me arrepiento.				
Qué hago cuando me enojo				
14. Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.				
15. Me siento un niño feliz				
16. Soy bueno resolviendo dificultades				
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos				
18. Puedo describir mis sentimientos fácilmente				
19. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos				
20. Cuando mi amigo se siente triste puedo darle cuenta.				

Fuente: Yelika Scarlett Sisterna

Marzo 2021

Anexo 3: Cuestionario final a los niños

1. ¿En qué me ayudó este programa de educación emocional?

Conocer mis emociones

Divertirme

Nada

2. ¿ En qué me ha servido conocer mis emociones?

Reconocerme

Entender a mis amigos

A nada

3. ¿Qué tipos de respuesta dan ahora, luego de este programa, cuando se sienten molestos?

4. ¿Cuáles son sus nuevas habilidades emocionales, luego de participar en este programa?
